

Antes do parto

Quererá....	Explicação
Presença de um acompanhante de sua escolha durante todo o parto, da admissão ao nascimento	Elimina o stress da separação. Seu parceiro pode provê-la com suporte emocional durante o trabalho de parto e durante todos os procedimentos necessários. A presença do pai propicia a formação dos laços familiares com o novo membro que vai nascer.
Presença de outras pessoas da família ou amigos durante o trabalho de parto e parto	A presença de outras pessoas da família ou amigos pode significar mais apoio para você e seu parceiro. Não há aumento na incidência de infecções, desde que essas pessoas não apresentem sinais de doença (por exemplo constipação ou diarreia)
Lavagem Intestinal (Enema, Fleet-Enema)	A lavagem intestinal é desconfortável e desnecessária se teve funcionamento normal do intestino nas últimas 24h. No entanto, se estiver obstipada, poderá desejar uma “aplicação”
Liberdade para caminhar	Caminhar estimula o útero a funcionar eficientemente. Os trabalhos de parto que incluem livre caminhar, são tidos como mais curtos e menos propensos a receber medicamentos analgésicos.
Liberdade para mudar de posição	Sentar, deitar de lado, ajoelhar, acocorar, cada posição pode funcionar melhor ou ser mais confortável em diferentes momentos do trabalho de parto.
Uso da água no trabalho de parto	Passar parte(s) do trabalho de parto sob o chuveiro ou imersa numa banheira diminui a necessidade de medicamentos para dor.
Bebidas e alimentos com alto teor de hidratos de carbono e pouca gordura à vontade	Alimentos ricos em Hidratos de carbono e pobres em gordura permitem digestão rápida e suprimento energético necessário durante o trabalho de parto. Líquidos previnem a desidratação.
Água e bebidas leves	Pode ficar com a sensação de boca seca por causa das técnicas de respiração.

<p>Objectos pessoais (camisola pessoal, música, flores)</p>	<p>Objectos familiares podem melhorar a experiência do parto ao permitir um melhor relaxamento e mais conforto.</p>
<p>Tricotomia (raspagem dos pêlos púbicos) apenas se desejado</p>	<p>A raspagem dos pêlos não diminui a incidência de infecções e o crescimento dos pêlos pode ser bastante desconfortável.</p>
<p>Infusão intravenosa apenas se houver indicação médica</p>	<p>A infusão intravenosa restringe a mobilidade e interfere no relaxamento. A ingestão de líquidos leves no trabalho de parto reduz a probabilidade de desidratação. As hemorragias em partos espontâneos e não medicamentosos são muito raras para justificar a IV preventiva.</p>
<p>Monitorização fetal electrónica apenas se houver indicação médica</p>	<p>Em parturientes de baixo risco, a auscultação dos batimentos cardíacos fetais por uma enfermeira treinada, demonstrou ser tão efectivo quanto o uso da monitorização fetal electrónica. Além disso o aparelho restringe o movimento, podendo ser inclusive bastante incómodo. Geralmente as mulheres são instruídas a deitar de costas, posição que pode ser muito desconfortável e ter acção negativa sobre o trabalho de parto. O uso intermitente do monitor pode ser uma alternativa.</p>
<p>Rompimento espontâneo da bolsa das águas</p>	<p>O líquido amniótico contido na bolsa tem um efeito de protecção, equilibrando a pressão sobre o bebé, o que resulta em menos pressão na cabeça. O rompimento artificial da membrana aumenta as probabilidades de infecção e cria um limite de tempo para o parto.</p>
<p>Medicação para alívio da dor administrada apenas quando solicitado por você, e com informações completas sobre possíveis efeitos sobre você, o bebé e o trabalho de parto</p>	<p>Todo e qualquer medicamento têm um efeito potencial que pode afectá-la a si, a seu bebé e seu trabalho de parto. Saber de antemão os benefícios e riscos dos medicamentos usados pelo médico permite que faça escolhas conscientes.</p>
<p>Presença de acompanhante de parto profissional para suporte contínuo (sem vínculo com o hospital)</p>	<p>Um profissional experiente, que tenha um comprometimento com você em relação ao tipo de parto que deseja, pode oferecer importantes informações adicionais.</p>
<p>Ocitocina ou drogas de efeito similar</p>	<p>As contracções induzidas por ocitocina são mais difíceis de</p>

para indução ou aceleração do trabalho de parto apenas sob necessidade médica

serem suportadas do que as contrações naturais, tanto para você como para o bebê. Os riscos do parto induzido incluem restrição do suprimento de oxigênio do bebê e parto prematuro. As complicações decorrentes do uso de ocitocina podem aumentar as probabilidades de uma cesariana ser necessária.

Uso de suite de parto ou a mesma cama para o todo o trabalho de parto

Isso evita que seja transferida às pressas, geralmente deitada de costas numa maca, da sala de pré parto para a sala de parto, durante a fase de expulsão. Muitos hospitais já oferecem as “suites de parto” ou “LDR (Labor and Delivery Room)” onde a parturiente fica durante todo o trabalho de parto, parto e recuperação.

Durante a expulsão

Quererá...	Explicação
Posição para expulsão confortável (para si) e eficiente	A posição semi-reclinada (quase sentada), deitada sobre o lado esquerdo, de joelhos ou cócoras pode ser bem mais confortável que ficar deitada de costas. Deitar de costas comprime o cóccix, diminui o diâmetro da pélvis, pode ser desconfortável e faz o útero pesar sobre artérias importantes, impedindo um bom fluxo sanguíneo. Acocorar-se faz diminuir o canal de parto, aumenta a abertura da pélvis para seu maior diâmetro, e faz as contracções serem mais eficientes, já que o trabalho está sendo auxiliado pela gravidade.
Não usar estribo	A posição de litotomia, na qual você se deita de costas e coloca os pés nos estribos, faz com que o parto seja um esforço contra a gravidade e força você a empurrar o bebê para cima. Estribos abertos, embora dêem ao médico uma excelente visão do campo de trabalho, fazem o períneo esticar demasiadamente, aumentando a necessidade de uma episiotomia.
Episiotomia - apenas se necessário	Ao permitir que a cabeça do bebê emergja vagarosamente, apenas sob as forças uterinas, o períneo tem maiores probabilidades de distensão, o que minimiza os riscos de laceração. A recuperação da episiotomia pode ser bastante desconfortável. A cicatriz muscular pode afectar posteriormente o prazer sexual. A episiotomia diminui o período expulsivo, podendo ser necessária em caso de sofrimento fetal ou se for preciso o uso do fórceps. Muitos médicos fazem a episiotomia rotineiramente, independente de ser necessária, o que não tem qualquer justificativa aceitável.
Anestesia “regional” apenas se for necessária uma intervenção cirúrgica	Anestesia é desnecessária nos casos de partos sem complicações. No caso de uma episiotomia, um anestésico local pode ser aplicado na hora.
Nascimento suave (Parto Leboyer)	O nascimento Leboyer é uma atitude, mais que um procedimento. Diminui o trauma sensorial e físico do bebê na hora no nascimento.
Corte do cordão apenas depois de	O corte tardio permite que o bebê continue recebendo oxigénio pelo cordão umbilical

parar de pulsar	enquanto o sistema respiratório começa a funcionar.
O Pai corta o cordão umbilical	Aumenta a participação do pai no nascimento.
Bebé colocado imediatamente no seu colo (ou sobre a barriga, ou nos braços)	O contacto imediato pele-a-pele é benéfico. Se mãe e bebé forem cobertos com um cobertor, a temperatura do bebé é mantida.
Bebé amamentado assim que possível	A sucção do bebé estimula a produção materna de ocitocina, que induz o descolamento da placenta e reduz a hemorragia pós parto. O reflexo de sucção do bebé é mais forte nas primeiras horas após o nascimento. O colostro age como um laxante, limpando o tracto intestinal do bebé do muco e do mecónio.
Antibiótico oftálmico ou nitrato de prata apenas depois do período de formação do vínculo (primeiras horas após o parto)	Esses produtos interferem na visão do bebé, que é muito importante durante o período de vínculo, logo após o parto.
Placenta expulsa espontaneamente da parede do útero	Tracção ou massagem pode fazer com que parte do tecido placentário permaneça no útero, podendo provocar infecção e hemorragia pós-parto.
Vínculo	As primeiras horas após o parto são muito importantes no desenvolvimento da ligação afectiva entre os pais e o bebé
Tirar fotografias ou filmar durante o parto	São formas maravilhosas de se lembrar desses momentos incríveis, desde que não atrapalhem a concentração da mãe ou impeçam o pai de participar activamente no auxílio à sua companheira...

Pós Parto

Quererá...	Explicação
Amamentação	Em termos nutricionais, o seu leite é o alimento perfeito para o seu bebé. A amamentação é uma experiência emocionalmente gratificante tanto para o bebé como para a mãe e é económica. Ajuda o útero a contrair e voltar mais rapidamente ao tamanho normal.
Não deverá haver separação entre mãe e bebé a menos que haja indicação médica	O contacto contínuo mãe-bebé favorece a formação do vínculo entre eles. Aumenta as oportunidades para a equipe de enfermagem oferecer instruções sobre os cuidados com o recém-nascido. Os primeiros banhos podem ser dados no quarto da mãe.
Não oferecer ao bebé água, leite em pó ou chupeta	O oferecimento de bicos e biberões ao bebé pode provocar confusão, já que exigem uma acção diferente da língua, comparada à da amamentação natural. Se o bebé é alimentado no berçário entre as mamadas, ele não vai sugar adequadamente para o estímulo mamário da produção de leite
Alojamento conjunto 24 horas	Permite contacto íntimo entre pais e bebé, favorecendo a formação do vínculo. Você poderá amamentar sob livre demanda e aprender os primeiros cuidados com seu bebé ainda sob a supervisão das enfermeiras.
Pai deverá ficar no apartamento com mãe e bebé até a alta	Reforça os laços familiares. Permite que o pai participe dos cuidados com o bebé. A maioria dos hospitais particulares oferece a possibilidade do pai ficar alojado com a mãe no apartamento privado.
Visitação à vontade dos irmãos mais velhos	Ajuda as crianças mais velhas a perceberem que você está bem. Encoraja a aceitação do novo bebé pelos irmãos.

Cesariana

Quererá...	Explicação
Escolha de médico, anestesia e hospital “amigos da mulher”, que permitam uma cesariana centrada na família	Uma selecção cuidadosa da equipe poderá garantir a participação da família, mesmo no caso da cesariana, tornando o processo mais humanizado
Participação de um acompanhante de sua escolha durante a cesariana	A presença de uma pessoa querida poderá prover segurança emocional durante esse processo tão delicado.
Internamento no dia da cesariana	Isso dará mais tempo para você ficar com as outras crianças e o marido
Permitir o início do trabalho de parto antes de efectuar a cesariana	O trabalho de parto é a indicação de que o bebé está pronto para nascer. Esperando pelo início do parto diminuem o risco do seu bebé nascer prematuro.
Ser informada de cada procedimento associado à cesariana (testes, tricotomia, sonda urinária, etc...)	Saber passo a passo o que está a acontecer, permite que fique mais relaxada
Tricotomia parcial (do abdómen até a altura do osso púbico)	Diminui o desconforto quando os pêlos começam a crescer novamente, sem que haja aumento do risco de infecção
Sem o uso de sedativos pré-operatórios	Qualquer medicamento pode afectar o bebé e a sua capacidade de interagir com ele após o nascimento. Ao invés de sedativos, prefira usar técnicas de relaxamento.
Uso de anestesia epidural/raquidiana (não utilização da anestesia geral)	Permite que esteja acordada no nascimento do bebé e facilita a interacção. Excepto pelas emergências, geralmente há tempo suficiente para se aplicar uma anestesia epidural.
Rebaixamento do protector ou uso de espelho na hora do nascimento	Permite que mãe e pai assistam ao nascimento do bebé
Admissão do bebé no berçário comum se as condições forem satisfatórias	Se o pediatra avaliar as condições do bebé como satisfatórias, a interacção mãe-bebé pode começar imediatamente, mesmo na sala de recuperação. Alojamento conjunto também pode iniciar-se o mais cedo possível. Se as condições respiratórias do bebé são favoráveis, não há porque transferi-lo para a Unidade de Neonatologia, devendo-se dar

	preferência ao berçário comum.
Amamentação logo que seja possível, mesmo na mesa de cirurgia ou na sala de recuperação	Isso dá à mãe e ao bebê as mesmas vantagens do aleitamento precoce obtido nos partos vaginais
Vínculo precoce mãe-bebê	Segurar e tocar o bebê pode reduzir a ansiedade dos pais, além de trazer os benefícios do vínculo precoce.
Alojamento conjunto com flexibilidade	Permite que você cuide do bebê de acordo com suas possibilidades. Melhora as condições para o estabelecimento dos laços mãe-bebê e da amamentação.